

آنچه دختران باید بدانند

لیلا سحیلی راد
انتشارات بزم قلم

سرشناسه :	سهیلی راد، لیلا
عنوان و نام پدیدآور :	آنچه دختران باید بدانند / لیلا سهیلی راد
مشخصات نشر :	قم : بزم قلم ، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری :	۸۰ ص
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۰۲-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	دختران — مسائل متفرقه
موضوع :	دختران نوجوان — مسائل متفرقه
موضوع :	بلوغ
رده بندی کنگره :	HQ ۷۷ / ۸ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی :	۳۰۵/۲۳
شماره کتابشناسی ملی :	۳۳۶۰۲۱۵



آنچه دختران باید بدانند

نام کتاب :	آنچه دختران باید بدانند
مؤلف :	لیلا سهیلی راد
ناشر :	انتشارات بزم قلم
نوبت و سال چاپ :	اول / ۱۳۹۲
تیراژ :	۱۰۰۰ جلد
تعداد صفحات و قطع :	۸ صفحه رقعی
قیمت :	۵۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۰۲-۴

قم - انتشارات بزم قلم - صندوق پستی : ۱۱۱۴ - ۳۷۱۷۵

شماره تماس : ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- مقدمه مؤلف ۹
- نوجوان کیست؟ ۱۰
- چگونگی رشد در نوجوانی ۱۱
- الف - رشد جسمی ۱۱
- ب - رشد ذهنی ۱۱
- ۱- فعالیت ذهنی بدون جهت ۱۱
- ۲- فعالیت ذهنی جهت دار ۱۲
- ج - رشد شخصیت ۱۳
- نیازهای روحی نوجوان ۱۷
- جلوه‌های ناخوشایند بلوغ از نظر بزرگسالان ۱۸
- فلسفه وجودی جلوه‌های بلوغ ۲۰
- بلوغ ۲۲
- سن آغاز بلوغ در دختران ۲۳
- ترتیب تغییرات جسمی دخترها در دوران بلوغ ۲۴
- پریودی (قاعدگی) ۲۴
- علل نامنظم بودن قاعدگی ها ۲۵
- زمان شروع اولین پریود ۲۶

- ۲۶..... واکنش دختران در اولین پریود
- ۲۹..... داشتن آمادگی برای دوره پریودی
- ۳۱..... چرا بعضی افراد پریودی منظمی ندارند؟
- ۳۳..... چه مقدار خونریزی در هر پریود طبیعی است؟
- ۳۴..... علت ترشحات مجرای تناسلی در دختران چیست؟
- ۳۵..... علت درد سینه‌ها در دختران چیست؟
- ۳۷..... نقش تغذیه در دوران پریودی
- ۳۸..... غذاهای نسی از آهن
- ۴۰..... استفاده از مسکن‌ها
- ۴۱..... تاثیر ویتامین E در کاهش دردهای پریودی
- ۴۱..... حمام کردن
- ۴۳..... بهداشت ناحیه تناسلی
- ۴۴..... نوار بهداشتی
- ۴۶..... ورزش
- ۴۷..... آکنه
- ۴۸..... آیا تفاوت اندازه سینه‌ها طبیعی است؟
- ۴۹..... علت بلوغ زود رس در بعضی از دختران چیست؟
- ۵۰..... پاپ اسمیر چیست و از چه سنی باید پاپ اسمیر داد؟
- ۵۰..... دوست یابی

- برخی از آثار مثبت در روابط دوستانه..... ۵۱
- ۱- احساس آرامش خاطر..... ۵۱
- ۲- اعتماد به نفس و دریافت انرژی مثبت..... ۵۲
- ۳- احساس شادی و نشاط..... ۵۲
- ۴- احساس امنیت..... ۵۳
- ۵- امیدواری..... ۵۳
- انگیزه‌های ارتباط با جنس مخالف..... ۵۴
- ۱- کشش طبیعی..... ۵۴
- ۲- فراهم بودن زمینه دوستی..... ۵۵
- ۳- آزادی برای برقراری ارتباط..... ۵۵
- ۴- استقلال طلبی..... ۵۵
- ۵- شرایط روحی..... ۵۵
- ۶- فشار گروه همسال..... ۵۶
- پیامدهای دوستی‌های قبل از ازدواج..... ۵۶
- دوستی با وعده ازدواج..... ۵۸
- دوستی به خاطر شناخت جنس مخالف..... ۶۱
- پیامدهای روانی دوستی‌های خیابانی به ظاهر بی خطر..... ۶۳
- پیامدهای اجتماعی دوستی‌های خیابانی..... ۶۴
- پیامدهای حاد دوستی‌های خیابانی..... ۶۵

- دوستی های درآمد زا ۶۶
- فاصله ها را حفظ کنید ۶۷
- رابطه جنسی ۶۹
- مواردی که دختران برای ازدواج باید به آن دقت کنند ۷۲
- ۱- بیش از اندازه سختگیر نباشید ۷۲
- ۲- منتظر یک موجود افسانه ای نباشید ۷۳
- ۳- از موضع قدرت به خواستگار خود نگاه نکنید ۷۵
- ۴- زندگی خود را صد در صد وقف دیگران نکنید ۷۶
- ۵- گذشته های تلخ را فراموش کنید ۷۷
- ۶- فقط روی نقاط ضعف خواستگارتان تمرکز نکنید ۷۸
- ۷- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید ۷۸
- ۸- تحت تأثیر حرف دیگران قرار نگیرید ۷۹

دوران طلایی و تکرارنشدنی نوجوانی از پرشورترین دوره‌های زندگی بشر است، دوره‌ای که در آن رویداد بلوغ رخ می‌دهد و به تبع آن رشد جسمی، ذهنی، غریزه جنسی و ابعاد شخصیتی فرد رو به بیداری و تکامل می‌رود. از این رو توجه به نوجوانان خصوصاً دختران و آموزش نیازهای طبیعی آنان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. دخترانی که زنان فردای جامعه و همسران و مادران آینده‌ی این مرز و بوم را تشکیل می‌دهند.

در مجموعه‌ای که پیش رو دارید با عنوان "آنچه دختران باید بدانند" سعی شده تا بر آنچه را که نیاز دختران نوجوان و جوان است با قلمی ساده و به اختصار به آن پرداخته شود.

از نیازهای روحی دختران تا تغییرات جسمی آنان خصوصاً دوران پریودی که شاید به جرأت بتوان گفت از بزرگترین اتفاقات زندگی دختران است تا دوستی‌ها، گرایش به جنس مخالف و آثار متعدد آن و در نهایت به مواردی اشاره می‌شود که بهتر است هر دختری برای ازدواج مناسب به آن توجه کند.

این کتاب تقدیم می‌گردد به همه‌ی دختران ایران زمین، امید است بتوانیم در یاری رساندن به شما قدمی هر چند کوچک برداشته باشیم.

لیلا سهیلی راد/ پاییز ۹۲